

25 febbraio 2023 18:11

Insonnia doppia tra gli studenti che consumano cannabis regolarmente

di [Redazione](#)

Qualità e quantità del sonno sono elementi essenziali per il successo degli studi e la costruzione di un futuro professionale. Tuttavia, più della metà degli studenti soffre di disturbi del sonno, persino di insonnia. Tra le cause di questi disturbi, il consumo di cannabis, che notoriamente è particolarmente elevato tra i giovani. I ricercatori hanno studiato l'impatto del consumo di cannabis sul sonno degli studenti.

In Francia, più della metà degli studenti soffre di disturbi del sonno. Queste alterazioni sono tanto più preoccupanti in quanto possono avere conseguenze sul successo dei loro studi, nonché sulla loro salute fisica e mentale. Vero e proprio problema di salute pubblica, la valutazione di questi rischi per la salute è uno dei temi di ricerca di un team di scienziati dell'Inserm, dell'Università e dell'Ospedale Universitario di Bordeaux che si è concentrato in modo specifico sul consumo di cannabis da parte degli studenti – quando sappiamo che il consumo tra la fascia di età tra i 18 e i 25 anni è particolarmente alta in Francia e si è cercato di misurarne gli effetti sul sonno. Hanno dimostrato che l'uso di cannabis aumenta il rischio di disturbi del sonno, con un raddoppio della frequenza dell'insonnia tra i fumatori quotidiani.

Il 55% degli studenti soffrirebbe di disturbi del sonno e il 19% di loro soffrirebbe di insonnia. Queste alterazioni del sonno sono tanto più preoccupanti in quanto hanno effetti dannosi sulla salute psico-fisica e sulle capacità cognitive, con un impatto sul successo universitario degli studenti. Alcuni studi hanno già esplorato le cause di queste interruzioni, in particolare in relazione al consumo di cannabis, il cui livello di consumo in Francia è particolarmente elevato tra i giovani: il 13,9% dei 18-25enni dichiara un consumo mensile di cannabis e 4 % quotidiano.

Uno studio condotto su un ampio campione di studenti volontari

In questo nuovo articolo, i ricercatori dell'Inserm, dell'Università e del CHU di Bordeaux, presso il Bordeaux Population Health Research Center, hanno condotto per la prima volta un'analisi approfondita dell'associazione tra consumo di cannabis e disturbi del sonno in un ampio campione di studenti universitari di 14.787 volontari. Tutti fanno parte della coorte i-Share che si concentra sulla salute generale degli studenti, guidata da Christophe Tzourio, l'ultimo autore dello studio, pubblicato su [Psychiatry Research](#).

Gli studenti hanno risposto a un autoquestionario online sulla frequenza del loro consumo di cannabis nell'ultimo anno da un lato (giornaliero, settimanale, mensile o più raramente/mai), così come sulla qualità del loro sonno negli ultimi tre mesi dall'altro, con una domanda specifica sull'insonnia — i volontari sono stati interrogati su quattro variabili: la qualità soggettiva del loro sonno; insonnia; la qualità della veglia durante il giorno e la sensazione di privazione del sonno. Altre domande riguardavano le loro caratteristiche socio-demografiche, lo stile di vita (ad

esempio il loro consumo di alcol o tabacco) o anche la loro salute mentale al fine di affinare l'analisi ed evitare pregiudizi o fattori di confusione.

Consumare cannabis: ripercussioni sul sonno

I risultati di questo studio confermano l'esistenza di un'associazione tra consumo di cannabis e disturbi del sonno, in particolare l'insonnia, negli studenti universitari. La probabilità di soffrire di insonnia sarebbe del 45% più alta tra i consumatori di cannabis rispetto ai non consumatori. Questa probabilità di soffrire di insonnia è addirittura doppia tra i consumatori quotidiani di cannabis rispetto ai consumatori occasionali o rari.

“L'originalità di questo studio sta nel fatto che abbiamo avuto accesso a un campione particolarmente ampio di studenti che hanno fornito dati precisi sul loro consumo di cannabis e sulla qualità del loro sonno. La ricchezza di dati raccolti attraverso i questionari fornisce nuove prove dell'associazione tra insonnia e uso di cannabis”, spiega Julien Coelho, primo autore dello studio.

“Sebbene la causalità non possa essere affermata con certezza, questi risultati suggeriscono l'importanza di multipolare messaggi di salute pubblica per fare prevenzione con gli studenti, ma anche con gli operatori sanitari sui pericoli dell'elevato consumo di cannabis sulla salute dei giovani”, conclude Christophe Tzourio.

(Futura-Sciences del 25/02/2023)

CHI PAGA ADUC

l'associazione non **percepisce ed è contraria ai finanziamenti pubblici** (anche il 5 per mille)

La sua forza economica sono iscrizioni e contributi donati da chi la ritiene utile

DONA ORA (<http://www.aduc.it/info/sostienici.php>)